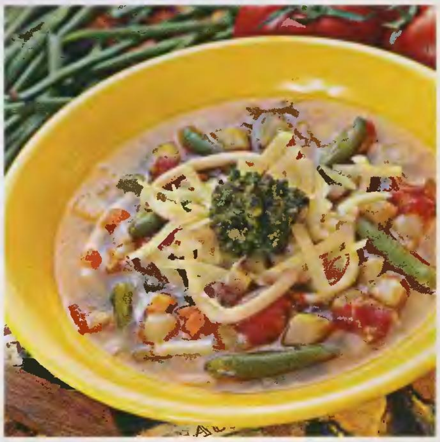
ШКОЛА гастронома

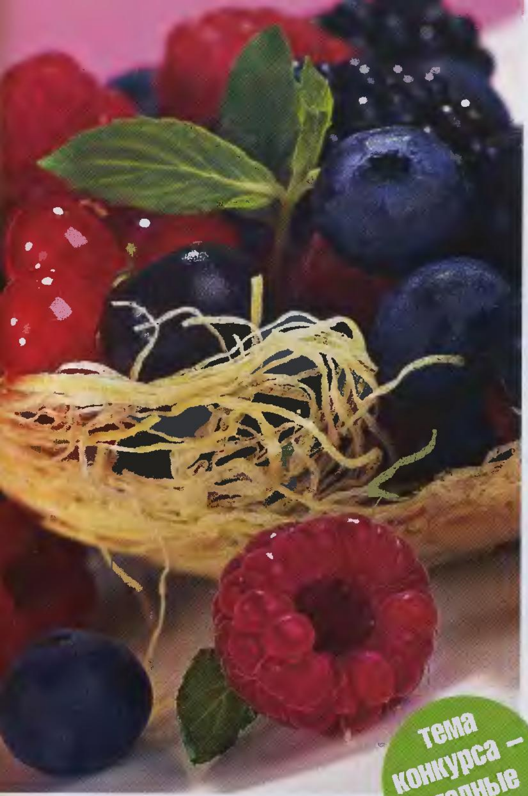
журнал для тех, кто любит готовить

июль 2004 / №12 (16)

www.gastromag.ru

Maggi
Кулинарная студия





Дорогие читатели!

Хотя лето в самом разгаре, пора подумать о запасах на зиму. В летних номерах нашего журнала мы поделимся с аами оригинальными рецептами консервирования овощей и фруктов. Надеемся, что через несколько месяцев, открывая очередную банку, вы вспомните о нас с благодарностью.
Тем временем продолжается конкурс на лучший читательский рецепт. Поделитесь с нами вашими знаниями и умением, и самый интересный рецепт будет опубликован в одном из ближайших номеров журнала. В конце 2004 г. мы назовем победителя по итогам года. Он получит главный приз «Школы гастронома» – набор кухонной посуды от фирмы «Тефаль».
В конкурсе примут участие письма, присланные до 15 аагуста 2004 г.
Желаем успехов!

Ваша редакция

тема конкурса – ягодные десерты

содержание

2 **закуски**
икра из баклажанов

4 **овощи**
овощи в темпуре

6 **супы**
болгарский суп таратор

7 **классика**
минестроне
быстрый суп минестроне

10 **птица**
чахохбили из курицы

12 **мясо**
рагу из телятины с молодыми овощами и клецками

14 **консервирование**
маринованная свекольная ботва

15 **кулинарная студия МАГГИ**
жаркое со сладким перцем
курица в горшочке

19 **десерт**
мармелад из малины и красной смородины

20 **выпечка**
пирог из абрикосов с творогом
пирог с ревенем
желе из ревеня

25 **десерт**
рулетики из сыра и клубники
абрикосы-фламбе с нугатином

28 **напиток**
летние коктейли
– клубничная «маргарита»
– малиновая «маргарита»
– ледяной коктейль из лимонов и шампанского

Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под эгидой журнала «Гастрономъ». Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону **(095) 775-21-71.**

условные обозначения

блюда, которые подходят для детей

вегетарианское питание

среднее время приготовления блюда

количество порций в рецепте

энергетическая ценность 1 порции

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

пищевая ценность 1 порции

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **378 ккал**

белки – 9.2 г, жиры – 25,9 г, углеводы – 27 г

* **полезный совет**

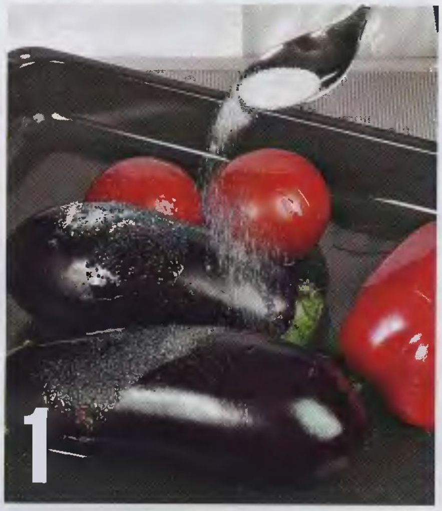
икра | из баклажанов

Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **6–8**
1 порция: **66,1 ккал**

белки – 0,63 г, жиры – 6,9 г,
углеводы – 2,3 г

Что нужно:

2 средних баклажана
2 средних помидора
1 красный сладкий перец
1 большая красная луковица
4 зубчика чеснока
1 пучок кинзы
100 мл растительного масла
соль, перец по вкусу



Что делать:

1 Разогреть духовку до 190 °С. Противень смазать растительным маслом. Баклажаны, помидоры и перец вымыть, обсушить бумажными салфетками и выложить на противень. Присыпать небольшим количеством соли и сбрызнуть 2–3 ст. л. растительного масла. Поставить в духовку. Через 15 мин. помидоры и перец вынуть из духовки, баклажаны перевернуть и печь еще 15 мин.

* **Баклажаны вытянутой формы пропекаются лучше, чем круглые. Плоды обязательно должны быть зрелыми.**

2 Перец переложить в небольшую миску, накрыть пищевой пленкой и дать постоять 5 мин. После чего снять с него кожицу, разрезать пополам и удалить плодоножку и семена.

3 Помидоры надрезать ножом и очистить от кожицы.

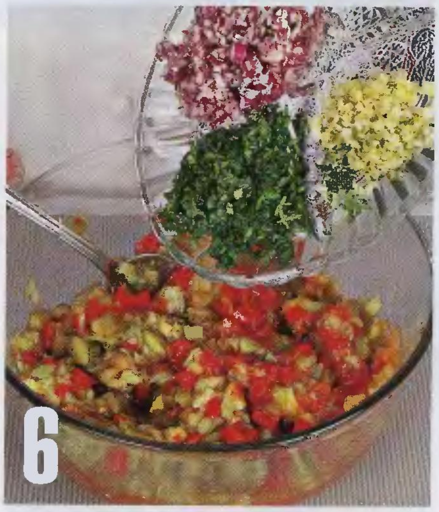
* **В некоторых рецептах этого блюда помидоры обдают кипятком, снимают с них кожицу и больше никакой тепловой обработке их не подвергают, то есть добавляют в икру сырыми. Попробуйте оба варианта и выберете, какой вам нравится больше.**

4 Готовые баклажаны вынуть из духовки, остудить, разрезать пополам и столовой ложкой вынуть из них мякоть.

5 Помидоры и перец мелко нарезать, сложить в миску. Мякоть баклажанов размять толкушкой или мелко нарезать и добавить к помидорам с перцем.

6 Лук и чеснок очистить, мелко нашинковать. Кинзу вымыть, обсушить и мелко нарезать. Добавить лук, чеснок и кинзу к овощам. Посолить (лучше крупной солью), поперчить по вкусу. Тщательно перемешать. Влить в икру оставшееся растительное масло. Еще раз перемешать и поставить в холодильник минимум на 1–1,5 ч.

Икру из баклажанов можно подавать как закуску или как холодный гарнир к мясным и рыбным блюдам. ■



КСТАТИ

Чтобы приготовить КАБАЧКОВУЮ ИКРУ, потребуется 1 кг кабачков, 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. зелени петрушки и укропа, соль, перец и растительное масло. Кабачки вымыть, нарезать кружками и обжарить в масле вместе с нарезанным луком до золотистого цвета. Чеснок растереть с солью. Зелень нашинковать. Кабачки и лук пропустить через мясорубку и смешать с чесноком и зеленью.

ОВОЩИ в темпуре

Время приготовления: **45 мин.**
Порций: **6–8**
1 порция: **114,3 ккал**

белки – 5,2 г, жиры – 8,0 г,
углеводы – 21,7 г

Что нужно:

2 крупных сладких перца
1 средний кабачок
1 средний баклажан
1 небольшой кочан цветной капусты
1 стебель лука-порея, только белая часть
6–8 аеточек кудрявой петрушки, сельдерея и базилика
100 г муки
соль, перец по вкусу

Для темпуры:

2 яичных желтка
350 мл ледяной воды
1 стакан льда
250 г муки

Для обжаривания:

200 мл оливкоаого или кунжутного масла

ТЕМПУРА – это один из способов приготовления кляра, позволяющий сделать тесто тонким и кружевным, а само блюдо – легким и хрустящим.

Что делать:

1 Все овощи и зелень тщательно вымыть и обсушить. Перцы разрезать на 4 части, удалив плодоножку и семенную коробочку. Кабачок, баклажан и репу нарезать круглыми ломтиками толщиной 0,5 см. Цветную капусту разобрать на небольшие соцветия. Лук-порей нарезать по диагонали кусочками толщиной 2 см. У петрушки и сельдерея отрезать грубые черенки.

2 Обвалять овощи в муке, смешанной с солью, и выложить на поднос. Глубокую сковороду или вок заранее поставить на сильный огонь.

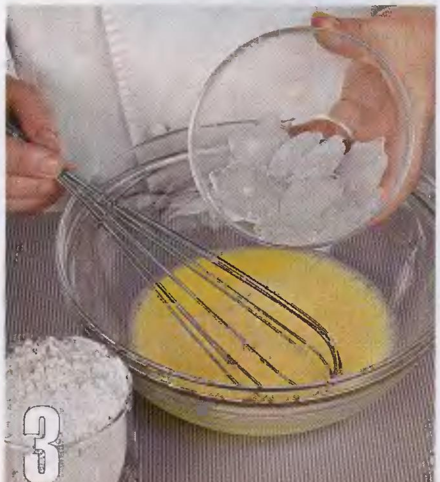
* **Тесто темпура не может долго стоять, поэтому замешивать его лучше в два приема.**

3 Смешать 1 желток со 100 мл ледяной воды. Добавить 150 г льда. Всыпать половину муки и быстро перемешать. В тесте должны остаться небольшие комочки – они делают темпуру более воздушной и хрустящей.

4 Влить в раскаленную сковороду масло. Проверить масло на готовность. Для этого влить в сковороду несколько капель теста – они должны чуть опуститься, затем всплыть и быстро увеличиться в обьеме.
Кусочки овощей обмакивать в ледяное тесто и сразу же обжаривать в масле.

5 Выкладывать кусочки овощей на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло, и сразу же подавать к столу с соевым соусом.

Чтобы кляр не получился пресным, советуем добавить в тесто 1 ч. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ®. В этом случае солить овощи не нужно.



таратор | болгарский кисломолочный суп

Время приготовления: **20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **486,6 ккал**

белки – 7,7 г, жиры – 39,1 г, углеводы – 25,9 г

Что нужно:

500 мл натурального йогурта
4 небольших огурца
0,5 стакана очищенных грецких орехов
4 зубчика чеснока
6–8 веточек укропа
100 мл подсолнечного масла
соль по вкусу

Что делать:

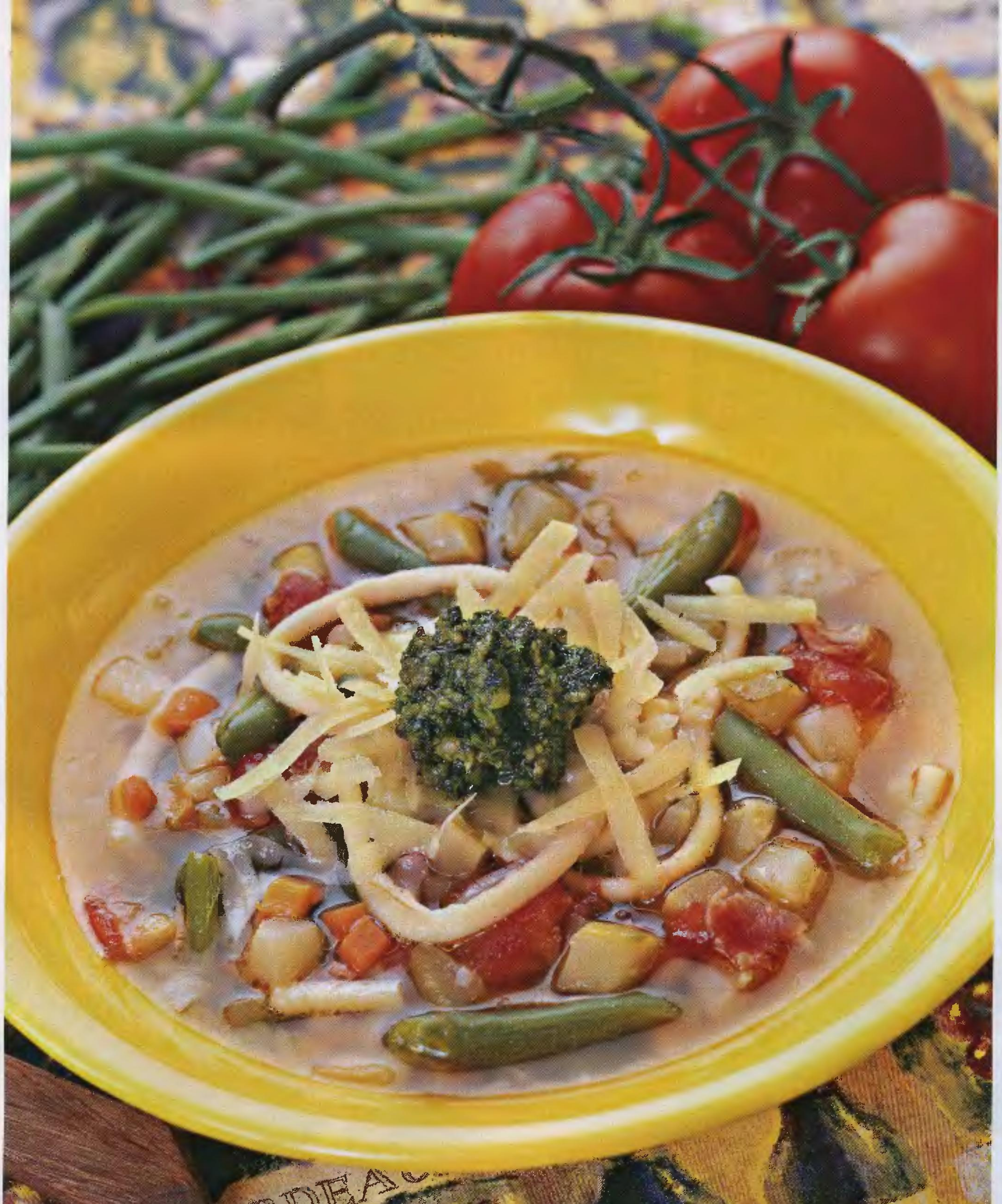
1 Йогурт перелить в миску и взбивать венчиком или миксером 4 мин.

2 Огурцы вымыть, обсушить, отрезать кончики. Нарезать тонкой соломкой и присыпать солью, чтобы они дали сок.

3 Чеснок очистить и растереть в ступке вместе с половиной грецких орехов в однородную массу. Добавить в миску с йогуртом. Влить подсолнечное масло и взбить. Оставшиеся орехи порубить ножом в мелкую крошку. Добавить в йогурт огурцы вместе с выделившимся соком, орехи, мелко нарезанный укроп; посолить и перемешать. ■

наш совет

★ Если суп получился очень густым, его можно разбавить холодной кипяченой водой.
★ В Болгарии к таратору подают миску с мелко колотым льдом.



минестроне

Время приготовления: **1 час 10 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **656,0 ккал**

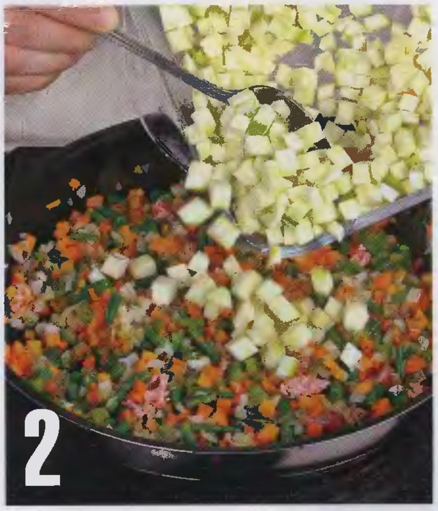
белки – 14,4 г, жиры – 44,2 г,
углеводы – 50,1 г

Что нужно:

2 большие луковицы
3 средние морковки
2 стебля черешкового сельдерея
1 цуккини
100 г стручковой фасоли
40 г сливочного масла
40 г бекона
банка консервированной зеленой фасоли
100 мл белого сухого вина
200 г помидороа
200 г картофеля
150 г коротких макаронных изделий
2 ст. л. оливкового масла
соль и тертый пармезан по вкусу

Для соуса песто:

2 пучка базилика
1 зубчик чеснока
3 ст. л. кедровых орехов
3 ст. л. тертого пармезана
50 мл оливкового масла
соль по вкусу



Что делать:

1 Лук, морковь и сельдерей очистить и очень мелко нарезать. Цуккини очистить от кожицы, отрезать кончики, нарезать небольшими кубиками. Фасоль вымыть, отрезать кончики и нарезать кусочками по 1–1,5 см.

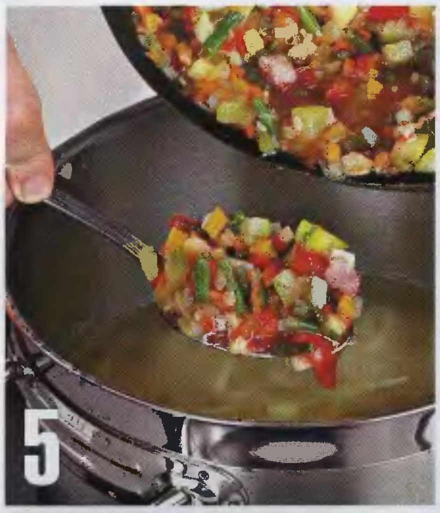
2 Бекон нарезать тонкими полосками. В большой сковороде разогреть сливочное масло, обжарить нарезанный бекон до золотистого цвета. Добавить лук и обжаривать 4 мин., постоянно помешивая, до золотистого цвета. Затем добавить морковь и сельдерей, перемешать и продолжать готовить.
Через 5 мин. добавить цуккини и фасоль, перемешать и готовить еще 4 мин.

3 Помидоры обдать крутым кипятком, аккуратно снять с них кожуру, разрезать на 4 части и чайной ложкой удалить семена. Мякоть помидоров мелко нарезать. Добавить в сковороду с беконом и овощами. Аккуратно влить вино. Тщательно перемешать, довести до кипения и тушить без крышки на медленном огне 20 мин.

4 Картофель вымыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. В кастрюлю налить 2 л воды. Поставить на огонь, подсолить и довести до кипения. Добавить в кипящую воду картофель и короткие макароны и варить до полуготовности, примерно 5–6 мин.

Кстати

МИНЕСТРОНЕ – итальянский овощной суп с макаронами. Помидоры, цуккини, фасоль, лук, морковь и сельдерей – обязательные компоненты этого блюда. По желанию можно добавить картофель, капусту, свежий зеленый горошек. Уже после подачи горячий минестроне заправляют соусом песто и тертым пармезаном.



5 Аккуратно переложить овощную смесь из сковороды в кастрюлю с картофелем и макаронами. Посолить по вкусу. Перемешать и оставить на небольшом огне.

***** **Для минестроне, сваренного по классическому итальянскому рецепту, подойдут любые короткие макароны. Однако в некоторых вариантах этого супа макароны вообще не используются.**

6 Консервированную фасоль отбросить на сито и добавить в минестроне. Варить 10 мин.

7 За 2–3 мин. до окончания приготовления супа влить тонкой струей оливковое масло. Перемешать. Накрыть крышкой и снять с огня.

Приготовить песто.

Традиционно для приготовления соуса песто использовали ступку и пестик. Само его название произошло от итальянского глагола «давить, растирать». Мы советуем приготовить соус более современным способом – с помощью блендера.

8 Базилик, чеснок и орехи измельчить в блендере до однородной массы. Затем влить оливковое масло, добавить сыр и взбивать соус в течение 30 сек. Переложить песто в соусник. При необходимости немного посолить. ■

быстрый суп минестроне

Что нужно:

150 мл мясного бульона
200 г любых овощей
3 помидора черри
щепотка сушеного базилика

Что делать:

1. Бульон разогреть (можно воспользоваться бульонным кубиком), добавить замороженные овощи в любом наборе, довести до кипения, приправить солью и перцем.
2. Помидоры разрезать пополам, добавить в суп и готовить еще 3 мин.
3. Добавить базилик, снять с огня, оставить под крышкой на 5 мин.
Подать с соусом песто и сыром «пармезан».

чахохбили | из курицы

Спонсор рецепта –
фирма «Трапеза» ТРАПЕЗА

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **412,2 ккал**

белки – 30,2 г, жиры – 28,9 г,
углеводы – 7,8 г

Что нужно:

курица весом 1,2–1,5 кг
4 луковицы
4 помидора
1 острый красный перец
3–4 зубчика чеснока
1 пучок кинзы
1 пучок базилика
1 ст. л. хмели-сунели
1 ст. л. сливочного масла

ЧАХОХБИЛИ, блюдо грузинской кухни, готовят из курицы, иногда – из баранины. Особенность его приготовления заключается в так называемом сухом обжаривании мяса, без добавления масла или сала, и в тушении без добавления воды. Жидкость дают овощи, как правило помидоры, с которыми готовят чахохбили.

Что делать:

1 Курицу вымыть внутри и снаружи, обсушить и разрезать на небольшие кусочки одинакового размера.

2 Сковороду поставить на огонь и сильно разогреть. Выложить куски курицы и обжаривать 15 мин. на сухой сковороде, постоянно переворачивая, чтобы они не подгорели.

3 Помидоры вымыть, надрезать ножом, обдать кипятком и снять с них кожицу. Мякоть нарезать небольшими кубиками и добавить в сковороду к курице. Уменьшить огонь и готовить 10 мин.

4 Тем временем лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. В отдельной сковороде разогреть сливочное масло и обжарить лук до золотистого цвета. Добавить к курице с помидорами. Накрыть сковороду крышкой и тушить 30 мин.

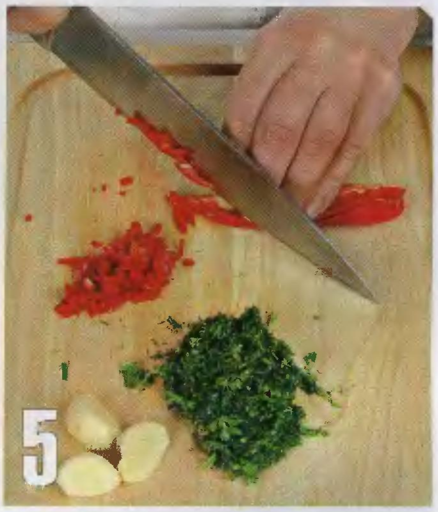
* **Лук обжаривают в отдельной сковороде для того, чтобы он не впитывал влагу, выделяемую помидорами.**

5 В последнюю очередь в блюдо добавляют зелень и пряности. Зелень вымыть, обсушить бумажной салфеткой и мелко нарезать. Чеснок очистить, мелко нашинковать или истолочь. Острый перец вымыть, обсушить, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Положить зелень, чеснок и перец в сковороду.

* **В чахохбили можно также добавлять тархун, укроп, мяту и имеретинский шафран.**

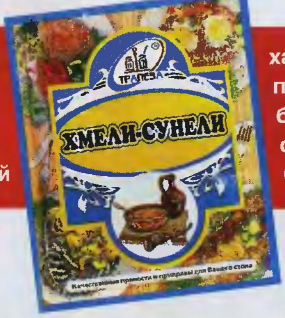
6 Приправить блюдо солью и хмели-сунели по вкусу. Перемешать и тушить еще 7 мин.

Подавать очень горячим, с отварным рисом или картофелем. ■



КСТАТИ

Среди пряностей и приправ, производимых под торговой маркой «Трапеза», есть и смесь ХМЕЛИ-СУНЕЛИ – обязательный компонент многих грузинских блюд. Она придает пище пряный вкус и приятный характерный аромат. При ее изготовлении используются только натуральные продукты: базилик, кориандр, лавровый лист, петрушка, сельдерей, мята, красный перец, укроп и чабер. Смесь не содержит соли и пищевых добавок.



рагу из телятины с молодыми овощами и клецками

Время приготовления: **1 час 30 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **454,0 ккал**

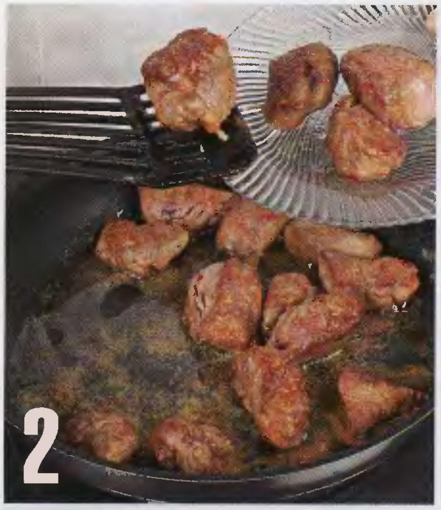
белки – 36,0 г, жиры – 23,1 г, углеводы – 25,5 г

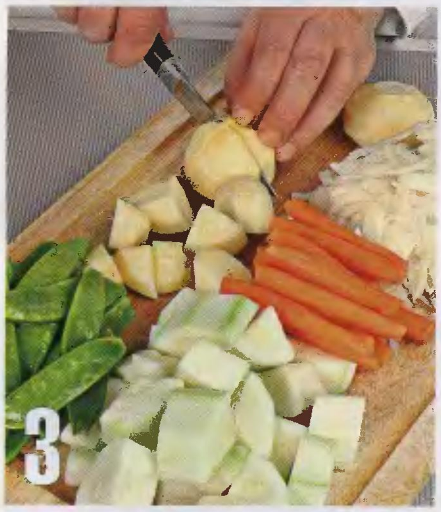
Что нужно:

- 900 г телятины
- 2 ст. л. муки
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 луковицы
- 350 г молодой моркови
- 350 г репы
- 1 цуккини
- 300 г молодого горошка в стручках
- 2 лавровых листа
- 200 мл бульона из телятины

Для клецек:

- 175 г муки
- 85 мл растительного масла
- 3 ст. л. резаной зелени





Что делать:

1 Телятину вымыть и разрезать на небольшие кусочки, по 3–4 см. Каждый кусочек мяса обвалять в муке и дать мясу постоять 5–7 мин.

2 Глубокую сковороду сильно раскалить, разогреть в ней 1,5 ст. л. оливкового масла. Обжаривать мясо 2 мин. при постоянном помешивании, переложить из сковороды на блюдо, накрыть пищевой пленкой и отставить в сторону.

*** Телятину следует обжаривать небольшими порциями, по 5–6 кусочков. При обжаривании сразу всего мяса выделяется много сока, оно фактически тушится в собственном соку, и золотистая корочка не образуется.**

3 Лук, морковь и репу очистить. Цуккини вымыть, очистить от кожицы, отрезать кончики. Морковь разрезать вдоль (мелкую можно не резать), репу – на 4 части, цуккини порезать кубиками. Стручки гороха вымыть, отрезать кончики. Лук нашинковать полукольцами.

4 В сковороду, в которой жарилось мясо, влить оставшееся масло. Обжаривать лук в течение 5 мин., до золотистого цвета. Добавить морковь, репу, лавровый лист и готовить еще 10 мин. Положить в сковороду обжаренное мясо, добавить цуккини и горох. Влить бульон, накрыть крышкой и готовить на медленном огне 30 мин.

5 Приготовить клецки. Для этого зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Муку просеять. Смешать муку, масло и травы, посолить. Месить, пока тесто не станет мягким и эластичным. Вылепить клецки продолговатой формы 3–3,5 см в длину.

6 Вскипятить воду, посолить, опустить в нее клецки и варить до полуготовности, 6 мин. Вынуть клецки шумовкой и переложить их в сковороду с рагу, накрыть крышкой и готовить 15 мин.

Это блюдо будет еще вкуснее на следующий день. Разогревать его следует в духовке или микроволновой печи. Подавать с хрустящим хлебом. ■

наш совет

*** Чтобы придать рагу более насыщенный вкус, замените бульон из телятины на СУПЕР МЯСНОЙ бульон МАГГИ® в гранулах. На 200 мл кипящей воды потребуется всего 2 ч. л.**

*** Клецки для рагу можно приготовить еще одним способом. В большой сковороде сильно разогреть растительное масло. Положить в него клецки и быстро обжарить со всех сторон до румяной корочки. Уменьшить огонь и готовить без крышки 20 мин.**

ботва

свекольная маринованная

Время приготовления: **20 мин.**
Порций: **1 банка объемом 1 л**
На весь объем: **640,8 ккал**

белки – 20,8 г, жиры – 2,1 г,
углеводы – 134.6 г

СВЕКОЛЬНАЯ БОТВА – такой же полноценный пищевой продукт, как и сама свекла. Молодую ботву кладут в салаты из сырых овощей, горячие и холодные супы, овощные гарниры. Маринованную можно добавлять в борщи и другие блюда.

Что нужно:

600–700 г свекольной ботвы
1 л воды
100 мл фруктового уксуса
100 г сахара
1 лавровый лист
8 горошин черного перца
25 г соли

Что делать:

1 Ботву хорошо промыть; нарезать стебли и листья кусками, равными высоте банки, в которой они будут консервироваться. Банку вымыть, обдать кипятком и насухо вытереть чистым полотенцем. Уложить в банку ботву.

2 Смешать оставшиеся ингредиенты, поставить на огонь и довести до кипения; затем процедить и залить полученным маринадом ботву. Поместить банку в кастрюлю с кипящей водой (на дно кастрюли постелить полотенце, чтобы банка не разбилась при кипячении) на 15 мин. Воды следует наливать столько, чтобы банка находилась в ней «по плечики». Кипятить, неплотно накрыв банку крышкой. Стерилизованную банку закрыть крышкой плотно.

Это стоит попробовать!

Новые рецепты от Кулинарной студии МАГГИ

В ряду кулинарных ингредиентов приправе можно смело отвести роль волшебной палочки. Достаточно совсем небольшого количества приправы, чтобы вкус даже самого привычного блюда наполнился новыми яркими оттенками, стал ароматнее и насыщеннее.

Традиционно в домашней кухне используется приправа в виде порошка. Но не так давно на прилавках магазинов появился новый вид – гранулированная СУПЕР ПРИПРАВА МАГГИ® с кусочками 10 овощей. В ней свежесть и насыщенный вкус петрушки, моркови, лука, капусты, сельдерея, лука-порея, савойской капусты, пастернака, паприки и томатов. Чтобы наполнить супы и вторые блюда пряным ароматом специй, свежестью овощей и зелени, вам нужно совсем немного СУПЕР ПРИПРАВЫ, ведь вкуса в ее золотистых гранулах вдвое больше, чем в традиционной приправе в порошке. И хранить такую приправу удобнее, так как гранулы не образуют комков.

О том, как с помощью СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® можно каждый день совершать маленькие кулинарные превращения, мы расскажем вам в этом номере «Школы гастронома».

Товар сертифицирован

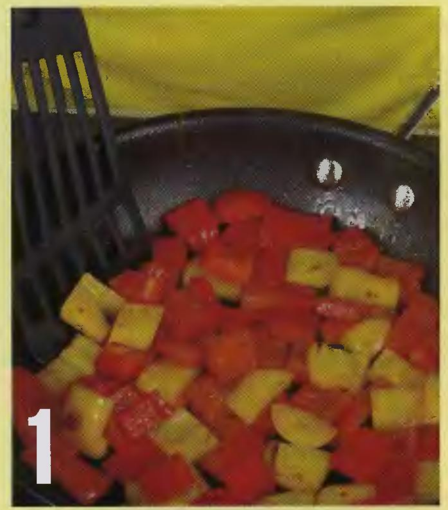
жаркое со сладким перцем

Время приготовления: **32 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **389.2 ккал**

белки –18.0 г, жиры – 32.1 г, углеводы – 7.0 г

Что нужно:

2 ч. л. СУПЕР МЯСНОГО бульона МАГГИ® в гранулах
2 ст. л. жидкой приправы МАГГИ® (в бутылочке)
400 г свинины
2 сладких перца
3 помидора
1 пучок зеленого лука
2 ст. л. оливкового масла



Что делать:

1 Сладкий перец промыть, очистить от семян, нарезать кубиками и обжарить, постоянно помешивая, на разогретом оливковом масле в течение 10 мин.

2 Свинину нарезать кубиками, добавить к перцу и жарить еще 5 мин. Затем добавить 1/2 стакана воды, СУПЕР МЯСНОЙ бульон МАГГИ® и тушить на умеренном огне в течение 10 мин.

3 Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками и добавить к мясу с перцем, влить жидкую приправу МАГГИ®, тушить еще 10 мин.

4 Перед подачей жаркое посыпать измельченным зеленым луком.

СОВЕТ ОТ МАГГИ

Чтобы свинина была сочной, необходимо обжарить ее отдельно на сильно раскаленной сковороде с оливковым маслом до образования румяной корочки. Далее готовить по рецепту.

Товар сертифицирован

курица
в горшочке

Время приготовления: **1 час**
Порций: **4**
1 порция: **400,8 ккал**

белки –20,7 г, жиры – 24,3 г, углеводы – 24,8 г

Что нужно:

2 ст. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® 10 ОВОЩЕЙ
4 куриные голени
6 картофелин
2 помидора
1 зубчик чеснока
2 ст. л. растительного масла

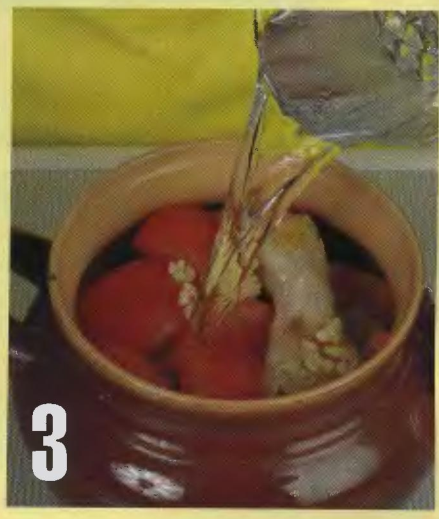
Что делать:

1 Картофель очистить, нарезать дольками, быстро обжарить на разогретом растительном масле и разложить в порционные горшочки, присыпать 1 ст. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® 10 ОВОЩЕЙ.

2 Куриные голени также обжарить на разогретом масле до румяной корочки и разложить в горшочки поверх картофеля, присыпать оставшейся СУПЕР ПРИПРАВОЙ МАГГИ® 10 ОВОЩЕЙ.

3 Добавить разрезанные на 6 частей помидоры, измельченный чеснок и по 1/3 стакана воды в каждый горшочек. Накрыть горшочки крышками или фольгой и поставить в нагретую до 180 °С духовку на 30 мин.

Перед подачей на стол снять крышки и поставить горшочки на порционные тарелки.



СОВЕТ ОТ МАГГИ

Куриные голени можно нашпиговать чесноком. Для этого тонким ножом сделать глубокие надрезы в мякоти курицы и с помощью ножа наполнить отверстия ломтиками чеснока.

мармелад

из малины и красной смородины

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **10**
1 порция: **361,0 ккал**

белки – 0,65 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 89,9 г

Что нужно:

500 г малины
500 г красной смородины
900 г сахара
лимонная кислота в порошке – на кончике ножа

Что делать:

1 Малину и смородину перебрать, промыть, положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она только покрыла ягоды. Поставить на огонь и варить до размягчения.

2 Откинуть на мелкое сито и протереть. Поставить получившийся густой сок на медленный огонь и уварить наполовину.

3 Добавить сахар, лимонную кислоту и варить, непрерывно снимая пенки, 35–40 мин. Разлить в плоские формы слоем толщиной 2,5–3 см и оставить на ночь при комнатной температуре. Разрезать на одинаковые кубики, каждый обвалять в сахаре.

наш совет

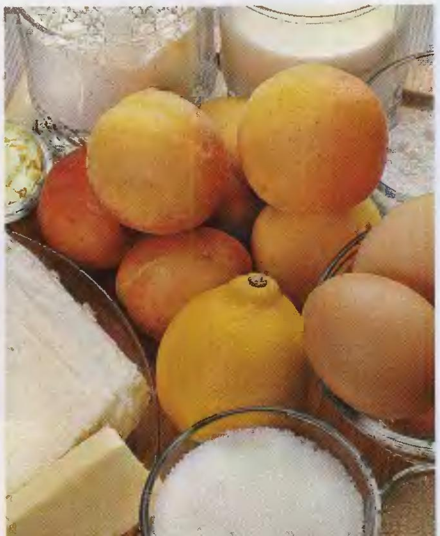
*** Уваренный сок готов к желированию, если его капля не растекается на холодной тарелке.**
*** Хранят мармелад в картонных коробках при комнатной температуре. Можно переложить его полосками из пергаментной бумаги.**

Выпечка

пирог | из абрикосов с творогом

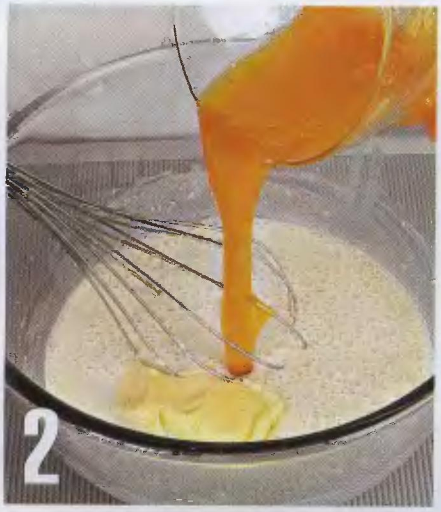
Время приготовления: **1 час 45 мин.**
Порций: **10–12**
1 порция: **337,4 ккал**

белки – 14,9 г, жиры – 11,3 г,
углеводы – 44,0 г



Что нужно:

- 250 г муки
- 15 г сухих дрожжей
- 125 мл молока
- 40 г сливочного масла
- 3 яйца
- щепотка соли
- 2,5 ст. л. сахара
- 250 г творога
- 500 г абрикосов
- 1 ст. л. крахмала
- 1 ст. л. манной крупы
- 0,5 лимона
- 1 ст. л. миндальных хлопьеа



Этот вкусный, легкий и не очень сладкий пирог можно приготовить из любых летних фруктов – персиков, слив, твердых сортов груш и яблок. Поскольку абрикосы созревают раньше других плодов, мы использовали для начинки именно их. Любителям сладкого мы рекомендуем добавить в творожную массу 3 ст. л. сахара, а верх пирога после выпечки присыпать сахарной пудрой.

Что делать:

1 Муку просеять. Дрожжи развести теплым молоком, добавить 2 ст. л. просеянной муки, перемешать, накрыть полотенцем и оставить на 15 мин. Добавить в миску с дрожжами остальную муку.

2 Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Слегка взбить 1 яйцо, добавить его в смесь дрожжей, молока и муки вместе с маслом, солью и 1 ст. л. сахара; перемешать. Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам.

3 Накрыть миску с тестом пищевой пленкой и оставить при комнатной температуре на 30 мин.

4 Слегка взбить второе яйцо, смешать с творогом, оставшимся сахаром, крахмалом и манной крупой. С половины лимона снять теркой цедру, из мякоти выжать сок. Добавить цедру и сок в творог. Тщательно перемешать.

5 Разогреть духовку до 220 °С. Форму для выпечки смазать растительным маслом. Тесто раскатать в круг и выложить в форму. Аккуратно обрезать края. Тесто наколоть в нескольких местах вилкой. Ровным слоем уложить на него подготовленную творожную массу, смазать оставшимся яйцом.

6 Абрикосы вымыть, разрезать пополам, вынуть косточки. Нарезать половинки абрикосов тонкими ломтиками. Уложить их на пирог, начиная от центра, раздвигая как колоду карт. Посыпать миндальными хлопьями. Накрыть пирог пищевой пленкой и оставить на 20 мин. Поставить в духовку и выпекать 35 мин. ■

Кстати

В АБРИКОСАХ содержится витамин А, который способствует укреплению иммунитета организма и улучшению зрения, нормализует работу печени. Снятые с дерева абрикосы долго не хранятся. Их лучше сразу употребить в пищу в свежем виде или переработать. Из абрикосов готовят варенье, джем, повидло и компоты. А проще всего сделать из них курагу или урюк.

пирог | с ревенем

Время приготовления: **1 час 40 мин.**
Порций: **10**
1 порция: **402,2 ккал**

белки – 7,1 г, жиры – 15,9 г, углеводы – 57,6 г

Что нужно:

Для теста:

- **300 г муки**
- **1 ч. л. разрыхлителя для теста**
- **100 г сливочного масла**
- **2 ст. л. сахара**
- **0,5 ч. л. соли**
- **250 мл молока**

Для начинки:

- **600 г ревеня**
- **200 г сахарной пудры**
- **2 ст. л. крахмала**
- **2 ст. л. сахара**

Для сахарной помадки:

- **1 лимон**
- **0,5 стакана сахарной пудры**

Форма для выпечки Pyrex

Что делать:

1 Муку просеять. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Добавить в миску с мукой разрыхлитель, сахар, соль, масло и молоко. Замесить тесто. Вымешивать до тех пор, пока тесто не станет гладким и эластичным.

2 Закрыть тесто пищевой пленкой и поставить на 1 ч в холодильник.

3 Стебли ревеня вымыть и нарезать кусочками по 8–10 см. В глубокой сковороде или сотейнике вскипятить воду. Добавить 2 ст. л. сахара. Опустить ревень в кипящую воду на 3 мин. Присыпать небольшим количеством крахмала. Перемешать и откинуть на дуршлаг. Охладить.

*** Чтобы стебли сохранили свою форму, сироп не должен сильно кипеть. Если ревень все же разварился, откиньте его на дуршлаг, протрите через сито, добавьте 200 г сахарной пудры и 1 ст. л. крахмала. Перемешайте и поставьте в холодильник на 1 час. Приготовьте пирог с этой начинкой.**

*** Этот пирог можно подавать как горячим, так и холодным. Если вы хотите подать холодный, то в процеженный сироп, оставшийся после отваривания ревеня, можно добавить 10 г желатина. Когда желатин набухнет, поставьте сироп на огонь, доведите до кипения, но не кипятите. Остудите желе и залейте им промежутки между полосками. Поставьте пирог на 1 час в холодильник, чтобы желе застыло.**

4 Разогреть духовку до 200 °С. Прямоугольную форму для выпечки смазать маслом. Тесто вынуть из холодильника. Отрезать кусок величиной с ладонь, отложить. Оставшееся тесто раскатать в тонкий пласт и уложить в форму для выпечки. Сделать на тесте проколы.

КСТАТИ

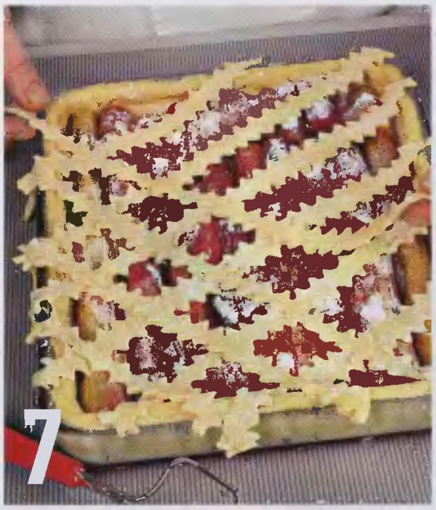
РЕВЕНЬ относится к так называемым десертным овощам. Съедобен только стебель растения, который обладает нежным кисловатым вкусом. Готовя блюда из ревеня, обязательно пробуйте, достаточно ли сахара. Из ревеня варят кисели, компоты, делают цукаты и мороженое, пекут пироги. Сваренный в сахарном сиропе и взбитый в блендере ревень будет отличным дополнением к любому десерту.

5 Смешать сахарную пудру с оставшимся крахмалом. Присыпать этой смесью раскатанное тесто. Уложить стебли ревеня плотными рядами.

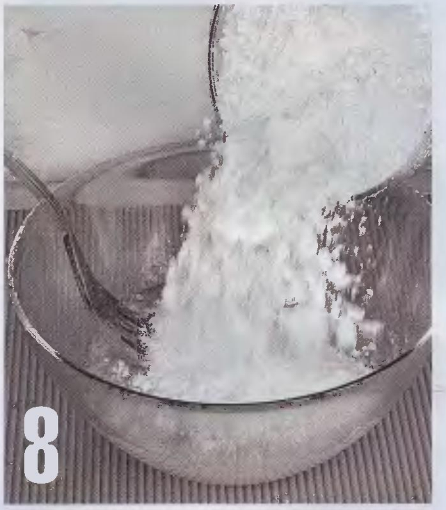
* **Если в качестве начинки используется пюре из ревеня, уложите ее на тесто, ничем его не присыпая, так как сахар и крахмал есть в составе пюре.**

6 Отложенное тесто раскатать на присыпанной мукой рабочей поверхности в тонкий пласт. Разрезать пласт на длинные полоски.

* **Полоски «зубчиками» делаются с помощью специального кондитерского ножа-колеса.**



7 Уложить полоски на пирог по диагонали, в виде частой решетки. Свисающие куски отрезать. Аккуратно загнуть концы полосок под край пирога и сделать небольшой бортик, по краям закрутив тесто внутрь. Поставить в духовку и печь 30 мин. Вынуть из духовки, поставить на холодное мокрое полотенце и оставить на 10 мин. Это делается для того, чтобы пирог можно было легко вынуть из формы.



8 Приготовить сахарную помадку. Для этого выжать в миску сок 1 лимона, всыпать 0,5 стакана сахарной пудры и тщательно размешать, чтобы не было комков. С помощью кулинарной кисточки обмазать горячий пирог помадкой. ■

для гурманов

желе из ревеня

Что нужно:

300 г стеблей ревеня
200 г сахара
400 мл воды
100 мл белого сухого вина
42 г желатина

Что делать:

1. Вскипятить воду, добавить сахар и размешать до полного растворения.
2. Ревень вымыть, нарезать небольшими кусками, добавить в сироп и отварить до мягкости. Отвар процедить через мелкое сито и полотняное полотенце. Немного остудить, влить вино и добавить желатин.
3. Нагревать отвар на водяной бане до полного растворения желатина; не кипятить.
4. Снять с огня, разлить по формам, остудить до комнатной температуры и поставить застывать в холодильник.

рулетики из сыра и клубники

Время приготовления: **20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **247,8 ккал**

белки – 16,9 г, жиры – 18,0 г, углеводы – 4,5 г

Что нужно:

150 г сыра «моццарелла»
200 г клубники
200 г творога
100 г сметаны

Что делать:

1 Клубнику вымыть, удалить плодоножки, разрезать пополам. Творог протереть через мелкое сито, добавить сметану и как следует размешать.

2 Сыр разделить на 8 равных частей. Положить каждую часть на смазанную растительным маслом пищевую пленку, накрыть пленкой сверху и обдать крутым кипятком.

3 Пока куски сыра теплые, быстро раскатать их скалкой, выложить смесь творога со сметаной, сверху положить половинки клубники. Свернуть в рулетики. Охладить.

Подать на десерт с белым вином или шампанским.

Этот рецепт стал победителем в конкурсе блюд, приготовленных из клубники. Его автор – А.И. Жук из Иркутска. Поздравляем! Ждем ваших писем.

абрикосы-фламбе
с нугатином

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **569,0 ккал**

белки – 5,1 г, жиры – 29,1 г,
углеводы – 71,6 г

Что нужно:

8 абрикосов
50 г сливочного масла
50 г сахара
4 ст. л. рома или бренди
0,5 ч. л. молотой корицы

Для апельсиновой соломки:

цедра 1 апельсина
100 г сахара
100 мл воды

Для нугатина:

80 г сахара
40 г меда
50 мл сливок
60 г сливочного масла
60 г кунжутных семечек

Что делать:

1 Цедру нарезать тонкой соломкой. Поставить сковороду на огонь, влить воду и всыпать сахар, готовить, постоянно помешивая, до полного растворения сахара. Уменьшить огонь, добавить апельсиновую цедру и готовить 10 мин. Снять с огня. Выложить тонким слоем на тарелки, на которых будет подаваться десерт.

Приготовить нугатин.

2 В сотейнике растопить сахар с медом, добавить масло и сливки. Довести до кипения. Всыпать кунжутные семечки, как следует перемешать и варить 3 мин. Снять с огня.

3 Разогреть духовку до 180 °С. Смазать растительным маслом 2 листа пергамента. Один из них положить на противень и выложить на него горячую кунжутную смесь, распределить ровным слоем. Накрыть вторым листом пергамента. Раскатать скалкой в тонкий слой и, сняв верхний лист пергамента, поставить в духовку на 6 мин. Вынуть из духовки и дать остыть 3 мин. После этого нарезать на куски любой формы по вашему выбору – полоски, треугольники, кружки и т.д.

* **Теплая масса нугатина очень эластична. Из нее можно делать самые разные фигурки для украшения десертов. Например, сладкую спираль. Вырежьте тонкие полоски и накрутите их на круглый деревянный карандаш. Когда нугатин застынет, карандаш выньте.**

4 Абрикосы вымыть, разрезать пополам и вынуть косточки. В сковороде разогреть масло, обжаривать абрикосы по 3 мин. с каждой стороны.

5 Не снимая с огня, присыпать абрикосы сахаром и корицей. Облить ромом или коньяком, прогреть.

6 С помощью длинной спички или деревянной шпажки поджечь ром. Когда пламя погаснет, переложить абрикосы на десертные тарелки и украсить фигурками, сделанными из нугатина.

Сразу же подать к столу.

Кстати

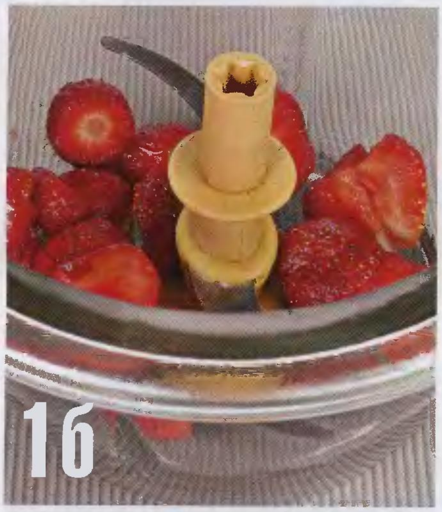
НУГАТИН – одна из разновидностей сахарной карамели, в которую вмешаны орехи. Его готовят из мелких семечек, например кунжутных, с добавлением масла и сливок, что делает его мягким и удобным для дальнейшей обработки. Нугатин, раскатанный в слой 0,5 см и разрезанный на равные квадраты или ромбы, можно подавать как печенье.

напиток

Коктейли летние

Коктейли на основе **ТЕКИЛЫ**, мексиканского алкогольного напитка из голубой агавы, появились сравнительно недавно и сразу же стали пользоваться огромной популярностью, особенно «Маргарита». Есть несколько видов этого коктейля: классическая «Маргарита», лимонная, мятная. Для лета прекрасно подходит клубничная.

1а



1б

клубничная «маргарита»

Время приготовления: **20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **87,2 ккал**

белки – 0,4 г, жиры – 0,2 г,
углеводы – 20,9 г

Что нужно:

50 г сахара
200 г клубники
50 мл сока лайма
100 мл белой текилы
60 мл ликера «Куантро»
дробленый лед

Что делать:

Подготовить для коктейля бокалы «Маргарита». Для этого на тарелку насыпать немного сахарного песка. Перевернутый бокал опустить сначала в воду, а затем в сахар. Поставить бокалы в холодильник.

1а Налить в сотейник 50 мл воды. Всыпать сахар. Поставить на медленный огонь и довести до кипения, постоянно помешивая. Снять сироп с огня и остудить до комнатной температуры.

1в

1б Клубнику вымыть, удалить плодоножки и взбить в блендере в пюре. Протереть клубничное пюре через сито, чтобы удалить косточки. Добавить охлажденный сахарный сироп, сок лайма, текилу и «Куантро».

1в Приготовить дробленый лед. Для этого кусочки льда положить между двумя полотняными полотенцами и раздробить их как можно мельче с помощью молотка для отбивания мяса или скалки. Добавить лед к остальным ингредиентам и взбить в блендере до состояния замороженного пюре.
Быстро разложить по охлажденным бокалам и подать к столу, украсив клубникой.

Вариант

малиновая «маргарита»

Что нужно:

100 г малины
25 г сахара
25 мл гренадина
70 мл белой текилы
30 мл малинового ликера
колотый лед

Что делать:

1. Малину перебрать, измельчить в блендере и обязательно протереть через сито.
2. Из 25 мл воды и 25 мл сахара сварить сахарный сироп. Остудить.
3. Поместить в блендер пюре из малины, гренадин, текилу, ликер и колотый лед и взбить до состояния замороженного пюре.
Выложить в охлажденные бокалы.

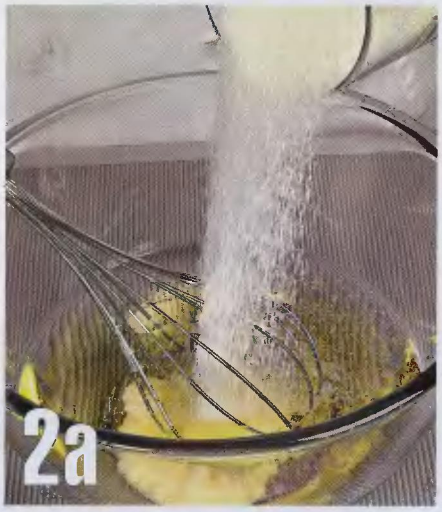
ледяной коктейль из лимонов и шампанского

Время приготовления: **35 мин. + 6 часов**
Порций: **5**
1 порция: **89,8 ккал**

белки – 1,9 г, жиры – 0,0 г,
углеводы – 20,5 г

Что нужно:

3 лимона
100 г сахара
250 мл полусухого шампанского
1 яичный белок
7 г желатина
10 мл мадеры или другого белого крепленого вина



Что делать:

2а Из лимонов выжать сок, процедить его через мелкое сито. Замочить в соке желатин. Когда он набухнет, переложить его в металлическую миску, поместить в сотейник с кипящей водой и держать на медленном огне, постоянно помешивая, пока желатин полностью не растворится. Добавить сахар, как следует размешать.

2б Остудить желатиновую смесь до комнатной температуры. Влить шампанское, перемешать и поставить в морозильную камеру на 3 ч.

2в Когда сорбе застынет, вынуть его из холодильника, взбить в блендере и вновь поставить на 3 ч в морозильную камеру.

* **Сорбе из шампанского замерзает в виде крошечных кристаллов льда. Поэтому оно и в замерзшем виде легко взбивается в блендере.**

2г Взбить миксером яичный белок в густую пену. Вынуть сорбе из холодильника, добавить взбитый белок и мадеру, перемешать. Достать бокалы из холодильника, разложить в них сорбе и сразу подать на стол, украсив лимонной цедрой и листиками мелиссы.

Для подачи этого коктейля используйте специальные широкие бокалы для шампанского или десертные креманки.